ZEBARRI

etxebarriko euskaltegiko ikasleek egina

2019ko uda

UDAZ GOZATU

AZUKRERIK GABE?

Etxebarriko Euskaltegia
Ulibarri euskaltegia
BFA DFB Bizkaiko Foru Aldundia Diputación Foral de Bizkaia Kultura Saila Departamento de Cultura
Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco Kultura Saila Departamento de Cultura
Etxebarri Udala - Ayuntamiento

aurkibidea

Etxebarriko demografia 3
Mugarriz mugarri 5
Eduardo Florido kantaorea 7
Arrain dantzariak 9
Etxebarriko birikiak 12
Igerileku gabe ere, uda dago Etxebarrin 15
Zineturismoa 17
Bidaiatzeko beste era batzuk 19
Kandela irratia 21
Azukrea, XXI. mendeko droga 22
Bilboko hiru bitxiak 26

Zebarri aldizkaria honako erakundeei esker gauzatu da:

Ulibarri euskaltegia

Etxebarriko Euskaltegia

Etxebarri Udala Ayuntamiento

BFA DFB Bizkaiko Foru Aldundia Diputación Foral de Bizkaia Kultura Saila Departamento de Cultura

Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco Kultura Saila Departamento de Cultura

ZER GARRANTZITSUA DEN DEMOGRAFIA!

Aspaldian, Basauriri buruzko artikulu batean jartzen zuen, 1981ean 52.554 biztanle izatetik 2010ean 42.452 izatera iritsi zela. Honek zer pentsa eman zigunez, Etxebarrirekin hasi eta Erkidegoko beste batzuekin parekatzera eraman gintuen.

Ohartu gara lan hau egitean Etxebarrik bezala, hazteko joera izan duten beste herriek ere antzeko bilakaera izan dutela. Esaterako, Mungiak eraldaketa nabarmena izan zuen, eta askok gustuko ez zuen hitz bat guztion ahotan zebilen udalerri hau aipatzeko: lo-hiria edo lo-herria. Baina, zer dira?

“Lo egiteko baino erabiltzen ez den hiria da. Satelite-hiria ere dei dakioke. Bertako biztanleek kanpoan egin ohi dute lan. Eguneroko mugimendu honek hirietako garraio-arazoak areagotzen ditu .”

“Lo-hiriak, sarritan, metropoli eremu baten barne egoten dira, baina hirigunetik distantzia batera, hau da, aldirietan. Haien izaera eta kokaguneagatik ekipamendu publikoen gabezia handia izaten dute.”

“Lo-hirien hazkundea garraiobideen garapen eta arrakastarekin batera eman da.”

Metroak eragina izan du hiri inguruko herrietan, adibidez, Plentzia, Gorliz, Sopela eta Etxebarrin.

Hasieran ekipamendu publikoen gabezia handia izaten dute, baina hazten doazen heinean kategoriaz aldatzen dira, honek dakartzan onurekin udalerrirako.

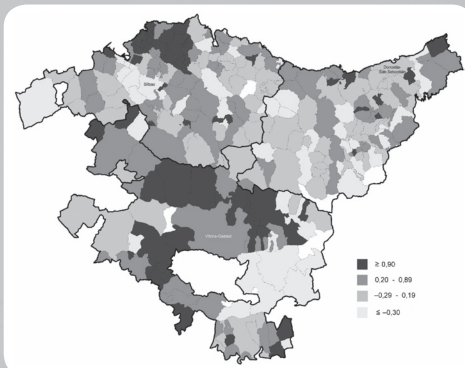
Bost kategoria erabiltzen ditu EUSTATek:

1. udalerri handiak, 100.000 biztanletik gorakoak;
2. udalerri ertainak, 40.001-100.000 biztanle artekoak;
3. udal ertain-handiak, 20.001-40.000 biztanle artekoak;
4. udal ertain-txikiak, 10.001-20.000 biztanle artekoak;
5. udalerri txikiak, 10.001 biztanletik beherakoak

Udalerrien kategoria aldaera biztanle kopuruaren galera edo irabaziaren araberakoa izan da. Kasurik nabarmenena Barakaldo izan zen, 2001eko zentsuan 100.000 biztanle baino gutxiago izan baitzituen. Errenteria eta Sestao bigarren kategoriatik hirugarrenera pasatu ziren, Laudio eta Pasaia hirugarrenetik laugarrenera, eta Ondarroa eta Legazpi, berriz, laugarrenetik bosgarrenera. Beste udalerri batzuk kategoriaz igo dira, Zarautz adibidez, laugarren kategoriatik hirugarrenera igaro baita. Amurrio, Arrigorriaga, Oiartzun eta Sopela bosgarren kategoriatik laugarrenera pasatu dira.

Aldakuntza erlatiboari dagokionez, 10.000 biztanletik gorako udalerrien artean, hona hemen 1981 eta 2016 bitartean % 1etik gorako gehikuntza izan dutenak: Sopela (% 2), **Etxebarri** (% 1,5), Mungia (% 1,2), Hondarribia (% 1,2) eta Zarautz (% 1,1). Aldiz, biztanle kopuruaren jaitsiera erlatibo handiena, –% 0,5etik gorakoa, honako udalerri hauek izan dute: Sestao (–% 1,1), Eibar (–% 0,9), Basauri (– % 0,7), Pasaia eta Portugalete (–% 0,6) eta Arrasate (–% 0,5).

Zentsuarteko hazkunde-tasak, udalerrien arabera (%). 1981/03/01 – 2016/11/01



Kopuruekin bukatzeko, eta **Etxebarri**ri dagozkion 10.001 eta 20.000 biztanle arteko 23 herri zerrendan dagoen taldeaz azpimarra daiteke Pasaiaren zentsuarteko hazkunde-tasa negatiboa izan baitzen (-0,6); bestalde, % 1etik gorako tasa positiboak izan dituzten udalerrien artean, hurrengo hauek aipatzen ziren: Sopela (% 2), Etxebarri (% 1,5), Hondarribia eta Mungia (% 1,2).

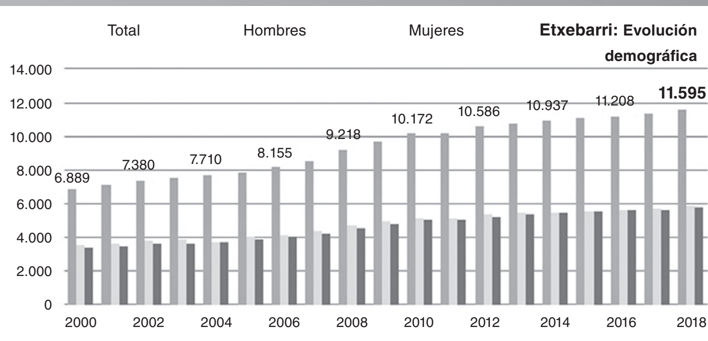
Etxebarri Udalari buruzko ezaugarriak

Erkidegoa	Euskal Autonomia Erkidegoa
Lurraldea	Bizkaia
Eskualdea	Bilbo Handia
Azalera	3,38 km2
Garaiera	30 metro
Distantzia	1,5 km Bilbora

Demografia

Biztanleria	11.595 biztanle (2018) ▲ (133) % 50 % 50
Dentsitatea	3.239,94 biztanle/km²
Hazkundea	(2003-2013) % 43,06
Zahartze tasa	% 19,23
Ugalkortasun tasa	% 60,12





Etxebarrik historian izandako biztanleriarik handiena du. Izan ere, XX. mende osoan zehar hazi da herria, XX. mendearen hasieran 637 biztanleko herrixka bat baino ez zela. Are gehiago, Bizkaian 1970eko hamarkadako krisialdiaren ondorioz hasitako beheraldi demografikoa, ez da Etxebarrin ia nabaritu. Aitzitik, herriak hazten jarraitu du 1980ko hamarkadatik aurrera ere.

Kategoriaren aldaketak, goranzkoa denean, batik bat udalerriaren mesedetan jokatzen du. Zerbitzuak, azpiegiturak, garraioak osasun-etxeak eta haurtzaindegiak, batzuk aipatzearren, hobetu eta ugaritu egiten dira.

Bestalde aipatzekoa da hamaika ekintza antolatzen dela Etxebarrin haur eta gazteentzako, udan honetan 400 neska-mutilek eman du izena eta horietako 150 inguruk Tarrastan.

Zer garrantzitsua den demografia!!!

TARRASTAKO ikasleak



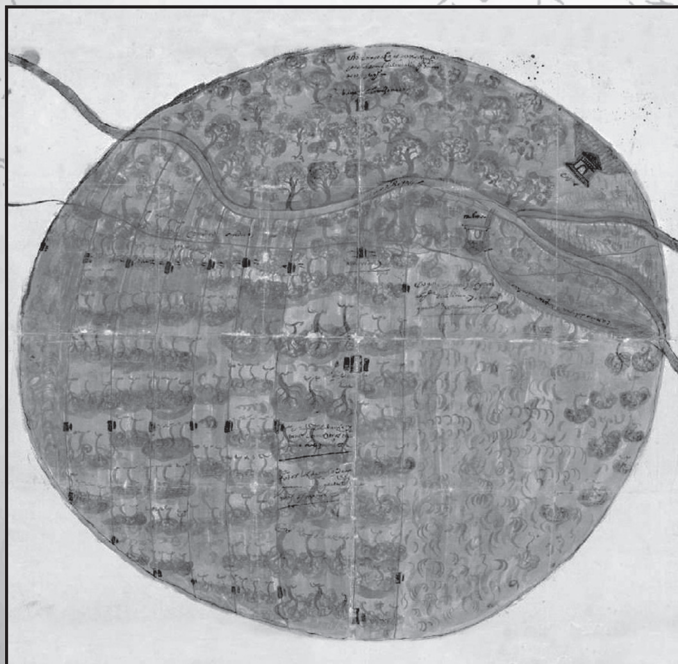
MUGARRIZ MUGARRI



Etxebarri eta inguruko lurrak Artxandako Mendikatean kokatzen dira, hauek Brontze Aroko artzainen ikerketa leku bikaina, herrien arteko mugarrien kokaleku eta bertoko antzina bizimoduaren arrastoen gordeleku dira.

Aipatutako mendikatean, Hirumugarrieta zelaian (Berez Bilboko lurretan dagoena) Brontze Aroko tumuludun trikuharri pare bat dauzkagu, "Hirumugarrieta I" eta "Hirumugarrieta II" deritzenak, bietatik, lehenengoa da argien ikus dezakeguna, eta dokumentuen arabera, J. Saráchagak aurkitu zuen lehenbizi 1966an, eta ez zen izan 1989arte Inmakulada Martinez ikerlariak indusketa egin zuela; Garai horretan monumentuaren hormak barrura jauzita zeuden jada, hala ere, hainbat mikrolito, harri xafla, gezi punta, urratzaile eta bestelako harri tresna topatu ziren, baita apaingarri bat ere, zeinek gaur egun Bizkaiko Arkeologia Museoan aurki ditzakegu.

KORTAK EUSKAL HERRIAN



Bizkaian kortak eta Gipuzkoan saroiak aspaldiko hitzak dira, Erdi Arotik hamabosgarren mendera arte eta gaur egunean ez direnak askotan entzuten, ia ahaztutako hitzak dira. Izen bi hauen azpian eskubide bat agertzen da, auzokoak zeukaten lurra erabiltzeko eskubidea, abereak larrean ibiltzeko edo baita egurra egiteko eskubidea ere.

Lur zail hauen ezaugarria garrantzitsua itxura zen, lur zati borobilak ziren eta erdiko gunean munarri (astarri) bat zegoen, astarri horren gainean marra batzuk agertzen ziren,



lau, zortzi edo hamasei eta marra horiek jarraituz borobilaren kanporantz, beste munarri batzuk zeuden jakiteko norainokoa zen hedadura. Askotan borobilak zarratuak ziren abereak ez urruntzeko. Garrantzitsua zen bertan errekaren bat egotea animaliak egarri ez izateko baita zuhaitzak eta ukuiluak. Batzuk udakoak ziren eta beste batzuk negukoak, erabileraren araberan.

Kortak jabe bako lurrak ziren eta edozeinek erabili ahal zituen, aro hartan garrantzitsua ez jabetasuna, baizik eta erabiltzearen eskubidea.

Etxebarrik historian zehar ez du ospe handirik izan. Nekazaritzaz aparte, Legizamon familiaren gertutasuna eta industrializazioaren erakarpenak ekarri zuen immigrazioaren ongietorria bereiz genezake batik-bat. Hala ere, Etxebarriren kokapenak nolanahi garrantzia izan zuen Kastillatik Bermeoko portura zetozen merkantziak Etxebarritik igaro behar zirelako. Hona hemen Etxebarriko mugarriak, Etxebarriko mugak bereizten duten harriak. Horietatik aipagarriena Santa Marina ospitalera bidean Kurubiolanda auzoan agertzen den mugarria, Etxebarri, Galdakao, Bilbo eta Zamudio banatzen dituen mugarria, alegia.

Antzina, bideetatik ibiltzeagatik edo herriak zeharkatzeagatik zergak edo zeharkatzeko eskubide ordainketak egin behar ziren. Kastilla eta Bermeo bitarteko bidea, zein Bilbora sartzeko bideak eskasak ziren eta hauek Bilboko errepide honetatik pasatzen ziren. Pasabide eskubidearen jabetasuna defendatzeko asmoz istilu eta botere eztabaida ugari gertatu ziren, batez ere Legizamon familiakoen babespean. Mugarri hau da historia guzti horren gogaigarri.

BOGAko ikasleak



Eduardo Florido-ren elkarrizketa

Edu Florido galdakaoztarra flamenko-kantari euskalduna elkarrizketatu dugu.

Basauriko institutuan automozio irakaslea da, eta egun Ulibarri euskaltegian C1 ateratzeko liberatuta dago.

Hara joan ginen berarekin hitz egitera.

KONTATUKO DIGUZU NONDIK DATORKIZUN FLAMENKORAKO ZALETASUNA?

Oparitu zidaten gitarra bat eta lagun batzuek eskaini zidaten andaluzia etxean praktikatzea. Hasi nintzen buleriak, fandangoak, malagueñak... jotzen astean behin, gaur egun astean 4 aldiz jotzen dut.

NOLA HASI ZINEN EUSKARA IKASTEN?

Txikitatik 18 urte arte euskaraz ikasi nuen (D ereduan), baina unibertsitatean ingenieritza oso persona gutxik ikasten zuten euskaraz, bakarrik irakasgai batzuk.
Lanbide heziketan klaseak gazteleraz ematen ditut, momentuz ez dago irakaslerik, baina etorkizunean hau aldatuko da.

TXIKITATIK DUZU MUSIKA GOGOKO? NOLA HASI ZINEN PIANOA JOTZEN?

Amak apuntatu ninduen 5 urterekin solfeoan, eta 15 urtererekin pianoa ikasten hasi nintzen. Gero, karrera hasi nuenean pianoa pixka bat baztertu nuen eta amaitzean berriro hartu nuen.
Gitarra ere jotzen dut, baina akorde batzuk soilik.

ZEIN DA ZURE GUSTUKO FLAMENKO-KANTARIA? ETA ZURE INSPIRAZIO-ITURRIA?

Onena “Camarón de la Isla”, afinazioa ikaragarria zeukalako eta aditu guztien arabera onena zelako.
Nire inspirazioa Miguel Poveda da, nirekin antzekotasuna ikusi nuen, ez da ijitoa, ezta andaluziarra ere.


Camarón

ZENBAT TALDE DAGO ZUEK BEZALAKOAK EUSKAL HERRIAN?

Flamenko tradizionalean ijitoak daude, ez dira ezagunak baina oso ondo egiten dute, Maizenita adibidez.
“Flamenkito” egiten duten talde batzuk daude. Sonakai: esaterako, Sonakai (Got Talent-en egon ziren). Ni “Los primos” taldean nago, talde honetan beste talde batzuen bertsioak egiten ditugu, adibidez rumbak, sevillanak...


Miguel Poveda

DISKARIK BADUZU? NOLAKOA IZAN DA PROZEDURA?
Gustatuko litzaidake, baina nire bizitza institutua da eta ez dut nahi musika nire lana izatea.
Momentuz ez daukat diskorik, baina nahiko nuke euskaraz egin.

ZEINTZUK DIRA DITUZUN BESTE ZALETASUNAK?
Nire neska Kolombiakoa da, salsa dantzatzen dut berarekin. Musikaz aparte, kotxeak asko gustatzen zaizkit, horregatik ni orain automozio irakaslea naiz.

NAHIKO ZENUKE FLAMENKOTIK BIZI?
Ez, nire lana klaseak ematea da, flamenkoa afizio bezala dut. Musikaz bizitzea oso gogorra da, kontzertu batzuei ezetz esan behar diet.

ETA EUSKARAZ KANTATZEA EZ DUZU INOIZ PLANTEATU? BATERAGARRIAK DIRA?
Bai, etorkizunerako dudan proiektu bat da, flamenko tradizionalaren disko bat.

KONPOSATZEN DUZU? KONPOSATUKO ZENUKE EUSKARAZ KANTATZEKO ZERBAIT?
Bai, orain klasean asko irakurtzen ari gara, eta horrek laguntzen dit. Musika kontrolatzen dut, baina euskaraz letra on bat egitea ez da erraza.

Karmentxuren B2ko taldea



ARRAIN DANTZARIAK



Igeriketa artistikoa igeriketa, gimnastika eta dantza bateratzen dituen uretako kirola da, non igerilari talde batek igerileku batean bai ur gaineko bai ur azpiko mugimendu segida harmoniatsua burutu behar duen. Lehenengo lehiaketa 1891. urtean egin zen Alemanian. 1984. urteaz geroztik da kirol olinpikoa. 1952ko joko olinpikoetan erakusketa moduan jokatu zen.

Igeriketa Sinkronizatuaren Atala 2013an sortu zen baina eskola 2010. urtean hasi zen eta neskak Nafarroako Kirol Jokoetan 2011. urtean parte hartzen hasi ziren.

Erakargarria eta miretsia bezain ezezaguna: igeriketa artistikoa da, duela bi urte arte “igeriketa sinkronizatua” deitzen zen.

Euskal Herrian 20 urteko bidea baino ez du, eta Bizkaian 4 klub daude. Apurka apurka, baina, interes handia pizten ari da, eta lizentzia kopurua, hazi da azken urte hauetan.



Etxebarrin dagoen Klubak Sincro Urbarri du izena. Klub hau 2009ko irailean sortu zen, guraso batzuen jakin-minari esker. Zuzendaritza Batzordeak kluba bultzatu du hasieratik, kirola egitera eta sustatzeaz gain, balio sozialak, errespetua eta diziplina ere irakasteko; horren bidez, klubeko funtzionamendua arautzen da.





Erabiltzen dituzten kirol instalazioak, Etxebarriko Kiroldegian daudenak dira, eta Udalaren laguntzari esker jarrai dezakete kirol hau egiten. Hemen, izen sozial du, eta egunero entrenatzen dute bere igerilariek, bai igerilekuko instalazioetan, bai kirol gimnasioan. Astero 2/3/4 egunez entrenamenduak egiten dituzte, talde mailaren zein den; esaterako, eskolako benjaminen taldeak 2 egun ematen du, junior mailakoak, ordea, 4 egun.
Gaur egun, klubean 70 igerilari eta 6 entrenatzaile daude. Igerilariak 7 taldetan banatuta daude, adinaren eta mailaren arabera: Benjaminak, Lehiatu aurreko Kimuak, Eskolako Haurrak, Absolutuak, Lehiako Kimuak, Lehiako Haurrak eta Juniorrak.

Urte osoan eskolarteko liga egiten da, hiru jardunalditan banatuta.

Lehenengoan, figuren jardunaldia egiten dute; ondoren, figurena eta taldeena; eta, azkenik, figurena, taldeena eta konbinatuak. Figuren jardunaldian batzuk derrigorrez egin behar dira kategorien arabera, hau da, igerilari guztiek berberak egin behar dituzte, txapelketan eskatzen baitira; esaterako, **"ballet zangoa"**, **"flamenkoa"**, **"upela"**, **"bertikala"** eta abar. Ondoren, hautazko figurak daude. Askotarikoak daude aukeran. Zozketa egiten da eta tokatzen direnak egin behar dituzte.

Bigarren jardunaldian, gauza bera egiten da, taldetan ere, eta hirugarrenean konbinatuak sartzen dira. Errutina guztiak nahasten dira. Taldeen koreografiek banaka, bikoteka, hirukoteka eta talde osokoak izan behar dituzte uneren batean.

Eskolarteko egutegiaren azken jardunaldia datorren ekainaren 2an, igandean goizez, egingo da Etxebarriko kiroldegian, eta Sincro Urbarri Klubak antolatuko du. Aurreko eguna, larunbatean arratsaldez, Sincro Urbarri Klubak igeriketa artistika erakustaldia egingo du leku berberan, gonbidatuta zaudete!

Lehiaketen Kategoria eta txapelketei dagokienez, urtero Espainiako eta Euskadiko bietan parte hartzen dute. Bizkaiko taldeek ere Bizkaiko Txapelketa dute, eta, horretaz aparte, beste lurraldeko **"Open"**ean ematen dute izena.

Aurten joango dira, besteak beste, Lanzarotera, Sabadellera eta Gasteizera. Txapelketetan banaka, binaka eta taldeka lehiatzen dira, eta bi zati dituzte: figurak eta errutina. Azken hori da ezagunen eta ikusgarriena: dantza.



Bitxikeriak:

- Igeriketa artistikoko kirolariek uraren azpian entzuten dute musika, ur azpiko bozgorailu batzuei esker.
- Igerilariek begiak irekiekin igeri egiten dute (debekatuta daude uretako betaurrekoak lehiaketetan), beren mugimenduak koordinatu ahal izateko, eta sudurrean pintza bat erabiltzen dute, sudurretik ura ez sartzeko burua behean mugitzen direnean, eta urpean denbora gehiago iraun dezakete, minutu bat baino gehiago.
- Igerilariek ez dute igerilekuaren zorua ukitzen errutinak egitean. Jauziak leban (a pulso) egiten dira taldearen laguntzari esker.
- Itxura oso garrantzitsua denez, bainujantzi bereziak erabiltzen dira.
- Ilea lotuta daramate gelatina bereziari esker.
- “Waterproof” izeneko makillajea eta irribarre ezabaezina daramatzate.

Laburbilduz, kirol hau egiten dutenek zipriztinak baino gehiago egiten dute igerilekuan. Zorionak!

Goizeko C1 taldea

ETXEBARRIKO BIRIKIAK: BEKOSOLO



Bekosolo Parkearen historia ezagutu nahi baduzu, bakarrik jo behar duzu internetera eta berehala aterako da udalerri erdian kokatuta dagoela, eta aintzinako Bandas (gaur eguneko Arcelor) lantegiaren bizitegi-auzoaren eraldaketaren ondorioz sortu zela. Bertan, zuhaitz mota asko, iturria eta kultur zein kirol eraikuntzen artean igarotzen den pasabidea topa ditzakegu; Bekosoloko Liburutegia, Udal Euskaltegia, Haur eskola, bizikleta pista berria pump truck, eta abar.

Baina benetan ezagutzen dituzu gure herriko birikiak?

Gaur paseo lasai bat egingo dugu parkearen altxorrei, arbolei, erreparatzeko. Guk zortzi aukeratu ditugu.

Bekosolo parkean sartzen zarenean eskuinetara begiratuz gero, **Pago txikia** ikusiko duzu. Ezagutuko duzu enbor zurixka eta hosto berde txikiak dituelako.



Pago txikia



Lawson Altzifrea



Atlaseko Zedroa



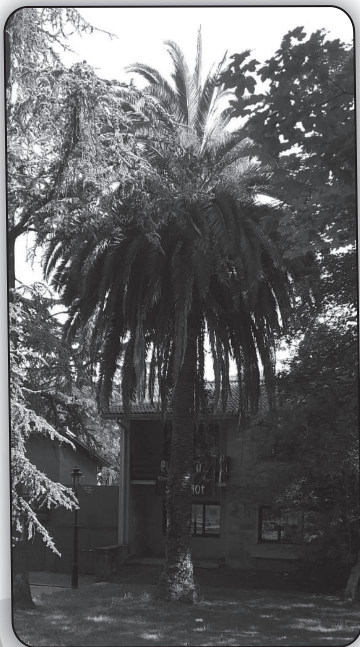


Bere ondoan **Lawson Altzifrea** aurkitzen da. Argala eta luzea da eta hilerri guztietan egoten dira bere sustraiak ez direlako suntsikorrak.

Aurreratxoago, ezkerretara (txalet urdinaren aurrean), **Atlaseko Zedroa** dago. Pinuarekin erratu ahal dugu; izan ere, oso antzekoak dira. Bere jatorria, izenak berak esaten duen bezala, Marokoko mendietan dago, Atlasen.

Ondo-ondoan, Euskaltegiko atean, **Datil Palmondoa** ikusiko dugu. Nahiz eta Palmondoa izan, ez pentsatu kokoak dauzkanik, datilak baizik.

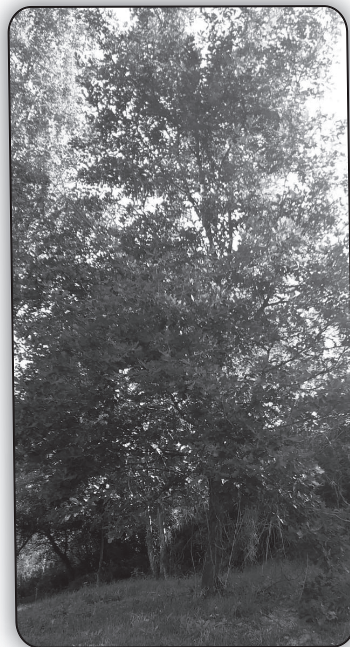
Iturrirako bidean bi **zume negarti** daude. Izugarri handiak dira eta oso politak dira. Asiakoak dira eta izen hori dute beren adarrak malkoak bezalakoak direlako. Adarrak lurreraino heltzen dira.



Datil Palmondoa



Zume negarti



Haritzak

Gure ibilbidea jarraituz gero, pump truck piztaren atzean, **haritzak** daude. Hauek txikiak dira baina normalean zuhaitz mota hau oso handia izan ohi da. Euskal Herrian oso bereziak dira Gernikako arbola haritza baita eta ikur garrantzitsua baita.

Buelta ematen badugu eta bide beretik iturriraino jotzen badugu, eskuinetara dagoen bidexka hartu behar dugu Artealde txalet zuriraino, eta han aurrean gure hurrengo zuhaitza: **hurritza**. Oso erraza da ezagutzea; izan ere, uda partean bere hostoak more-gorrixkak dira. Europakoa da eta fruituak ematen ditu udazkenaren hasieran, urrak.

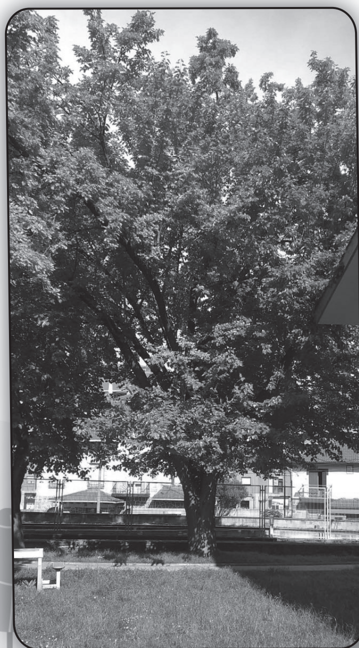


Bukatzeko, handik hurbil jolastokiaren ondoan **maruga beltza** dago. Bere fruitua masusta da eta asko zikintzen du. Bestalde, bitxia da bere hostoak zetarren elikagaia dira

Nahiz eta zuhaitz hauek proposatu dizkizuegun, arbola gehiago daude Bekosolo parkean. Ezagutu nahi badituzu bakoitzak bere plaka dauka izena, jatorria eta informazio apur batekin.



Hurritza



Maruga beltza

B1eko goizeko taldea

IGERILEKU GABE ERE, UDA DAGO ETXEBARRIN



Dakizuenez, aurtengo udan udan Etxebarriko igerilekuari teilatua aldatuko diotela eta, 6-8 astez itxita egongo da. Hain zuzen ere, uztailaren 22tik , lanak amaitu arte (iraila arte izan daiteke).

Etxebarriko bizilagun askok igerilekuan freskatzeko aukerarik edukiko ez dutenez, hainbat proposamen emango dizkizuegu egun eguzkitsu eta beroak Etxebarrin bertan pasatzeko.

Egun pasa "Presan":

Berton urtegi bat dago, baina nahiz eta aspaldi gazteek bainua hartzen zuten, gaur egun ez da gomendagarria bertan sartzea, izan ere, zikin dago. Hala ere, oso leku polita da, baliteke Etxebarriko politena izatea, eta, gainera, naturaz inguratuta dago. Horregatik, oso leku aproposa da zuhaitzen babesean itzaletan egoteko. Bestalde, barbakoa egin daiteke , aldez aurretik tabernan eskaera eginez gero.



Oro har, eguna pasatzeko "presa" oso egokia da gerizpetan egoteko, barbakoa egiteko, tabernan garagardo pare bat hartzeko, eta gainera, bertan aparkatzeko leku asko dago.

Dena den, ondo legoke udari begira dutxa batzuk jartzea freskatzeko aukera edukitzeko.



Bekosolo: Parke honek eguna pasatzeko aukera asko ematen dizkigu. Adibidez, zuhaitz asko daudenez itzal asko dago toalla ekarrita zuhaitzaren pean lasai egoteko. Iturri handi bat ere badago nork bere buruz bustitzeko, edo batzuetan, puxika-gerrak egiteko ere. (betiere puxikaren plastiko zatiak batzen badira). Bekosolok kirola egiteko aukera eskaintzen du: kolunpioak, pump-truck zirkuitua dago. Bizikleta, patinak edo patinetea baduzu han ibili ahal zara, hondartzako volley ball, multikirol pista, amerikar pista, skate pista..., eta abar...



Gure ingurualdeak:
Etxebarrik komunikazio onak dauzkanez joan ahal gara garraio publikoz ia leku guztietara. Esaterako hondartzara heldu ahal gara trenez eta metroz. Gure kostaldea ez dago hain urrun eta izugarria dira. Izan ere, aurten bandera urdinak lortu dituzte eta hori oso inportantea da bainua hartzeko. Bestalde, hurbil dauden herriek igerilekuak dauzkate, adibidez Basaurik, Galdakaok, Bilbok eta abarrek. Gainera Bilbon txorrotada-iturria dago Guggenheim-en ondoan. Han umeak jolastu ahal dira.



Ikusten duzuenez gure herrian aukera asko daukagu udan egiteko. Horretaz gain, autoa hartu behar izan gabe herritik gertu hain bat gauzak egin ditzakegu.

Goizeko B1 taldea



ZINETURISMOA



Gaur egun, Euskal Herrian, asko nabaritu da Euskal Herrian filmatu diren pelikulen arrakasta, eta, horri esker, Euskal Herriko turismoa handitu egin da.

Fenomeno horrek alde onak dauzka: adibidez, turismoak dirua ekartzen digu; izan ere, atzerritarrek erosketak egiten dituzte, hoteletan lo egiten dute, jatetxeetan eta tabernetan kontsumitzen dute eta abar. Horrek guztiak lanpostuak dakartza; beraz, gure ekonomia hobetzen da.

Gainera, turismoari esker ingurua gehiago zaintzen dute itxura ona emate aldera; errepideak konpontzen dira, garbitasuna mantentzen da eta garraio publikoa hobetzen da, besteak beste.

Baina onena da euskal herritarrok gehiago ezagutzen dugula gure herria.

Dena den, gauza txarrak ere baditu,esaterako, leku batzuk gainezka egoten dira; horren ondorioz, zikinkeriaz betetzen dira eta ingurua zaratatsuagoa bihurtzen da. Gainera, turista-oldea dela eta, prezioak igotzen dira negozioetan.

Hemen dituzue film eta telesailei esker ospetsu egin diren zenbait leku:

ELIZONDO (ZAINTZAILE IKUSEZINA)



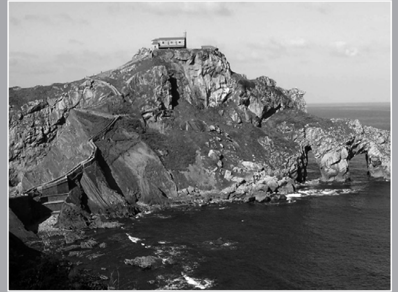




GAZTELUGATXE (TRONU DEMA)







ZUMAIA ETA LEITZA (ZORTZI ABIZEN EUSKALDUN)







MUNDAKA (USTEZKO ERRUDUNA)







BILBO (007 AGENTEA -MUNDUA INOIZ EZ DA NAHIKOA)







Astearte eta ostegunetako B2 taldea



Betiko bidaiatzeko moldeez gogaituta? ZEBARRIk zure ohiturak aldatzeko hiru modu berri hauek eskaini nahi dizkizu:

Etxe-trukaketa



Badira hainbat web-orri zerbitzu hau erabiltzeko. Zure etxea trukatzeko prest bazaude, bertan azaldu beharko duzu nolakoa den: zenbat gela, aparkalekua duen ala ez... Baita non dagoen ere, hau da, hiri erdigunean, kostaldean, metrotik hurbil..... Azkenik, adierazi behar da noiz izango den erabilgarri: hilabeterako, hamabostaldia, uda osoa..

Hori eginda, zure etxea web-orrian agertuko da, beste erabiltzaileek ikusteko eta aukeratzeko moduan. Era berean, zeuk ere ikusiko dituzu besteen etxeak.

Prezioari dagokionez, kuota txiki bat baino ez omen da ordaindu behar. Beraz, oporrak pasatzeko modu honek duen abantaila handiena da ostatua dohainik ateratzen dela.

Erabiltzaileei dagokienez, gehienak familiak izaten dira. Alemaniar, britaniar eta frantsesek gustuko omen dute aukera hau. Estatuan katalanak dira gehien erabiltzen dutenetakoak, eta Euskal Herrian ere gero eta gehiagok egiten dituzte horrelako oporrak.

Beharbada, inoiz egin ez baduzue, mesfidantza sortu ahal dizue. Baina, erabiltzaileek diotenez, alokairu sistemarekin baino gehiago errespetatzen eta zaintzen dira etxeak. Izan ere, zeure etxea uzten duzunez, besteak ere ondo zaintzen dituzu. Azken finean, zerbitzu honen koxka konfiantza da.



Couchsurfinga

Zer ote da hau? Bada, couch ingeleseko hitzak sofa esan nahi du, beraz sofan surfeatzea edo. Hemen persona batek bere sofá edo ohea edo lo egiteko lekua eskainiko dio bidaiariari. Hortik dator izena.

Sare soziala da eta munduan 3.000.000 erabiltzaile inguru omen ditu..

Nola funtzionatzen du?

Bidaiariek galdetegi bat bete beharko dute hainbat daturekin, esaterako, noiz helduko diren zehazki, zergatik aukeratu duten toki hori, zergatik aukeratu duten perstona hori....

Sofa edo logela eskaini duenak ez du derrigor inor hartu behar, berak aukeratuko du zein bidaiari onartu eta berak jarriko ditu arauak, bere etxea eskaintzen baitu.

Bidaia egin ostean, denei puntuazioa ematen zaie: etxea eskaini duenari, bidaiariari...

Horrela, zenbat eta erreferentzia edo balorazio hobeak izan, aukera gehiago ondoren beste batzuek euren etxean onartzeko.

Bidaiatzeko modu hau erabiltzen dutenen iritziz, hauek izan daitezke abantaila nagusiak.: Batetik, ostatu hartzea doan ateratzen dela. Bestetik, bisitatzen duzun herria askoz hobeto ezagutu ahal izatea, bertako biztanle batek hartzen zaituelako bere etxean, eta bertakoak izaten dira gidaririk onenak.



Bidaia solidarioak

Beste herrialde bat ezagutu eta bide batez lan pixkatxo bat egiteko prest bazaude, bidaia solidarioak dituzu.

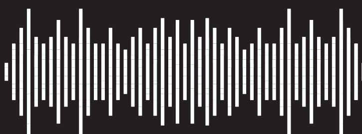
Esaterako, entzun dugunez, Nepalera bidaiatzeko aukera dugu. 19 egun inguruko bidaia omen da. Nepal ezagutzeaz gain, egun batzuetan eskola bat berreraikitzen lagun dezakezu. Gertatu zen lurrikararen ondorioz guztiz txikituta gelditu zen eskola, eta berreraikitzeko proiektuan dabiltza.

Honelako bidaia motak jende gazteak aukeratzen ditu batik bat. Hemen oraindik ez omen da jende gehiegi animatzen, Alemanian, ordea, zabalduago daude .

Zer, animatzen zarete horrelako bidaia edo opor- motak egitera?

Arratsalderoko B2 taldea

INKLUSIOAREN ALDEKO UHINAK







Apirilaren 7an, gure Ume Euskaltegiko zenbait lagunek parte hartu zuten CANDELA IRRATIAk (radiocandela.fm) Etxebarrin egin zuen tailerrean.

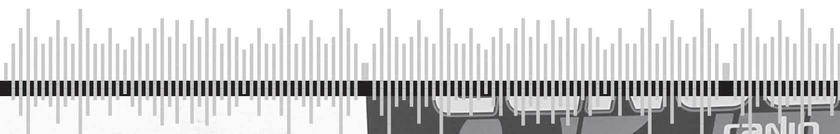
“Inklusiorako sareak ehuntzen” zuen izena saioak, eta Amaia Gondra irakaslearen laguntzaz, kultur aniztasunaren aldeko irratsaioan parte hartu zuten. Nahikari eta Oinatz izan ziren irratsaioko esatariak, eta hainbat gonbidaturi elkarrizketa egin zioten. Irratsaioa interneten dago entzungai:

https://www.ivoox.com/4-bloque-etxebarri-tejiendo-redes-para-audios-mp3_rf_34367942_1.html



Irratsaioaren helburua kultur aniztasunaren alde ekitea da, eta EHUk dinamizatua da. Proiektuaren nondik norakoak azaldu zituen Agurtzane Emaldi Udaleko euskara teknikariak. Informazio gehiago, Etxebarriko Udalaren webgunean:

http://www.etxebarri.eus/eu-ES/Albisteak/Orrialdeak/20190407-Jornada-Radio.aspx



Ume Euskaltegiko taldeak

AZUKREA, XXI. MENDEKO DROGA?



Gaur egun, hainbat adituren esanetan, gero eta ume lodi gehiago dago, eta gero eta gaixotasun gehiago dago adin guztietan; adibidez, diabetesa, arazo kardiobaskularrak, txantxarra, minbizia… Baina inoiz galdetu diogu geure buruari zein den horren arrazoi nagusia? Badakigu jaten dugunak garrantzi handia daukala gure osasunean? Badakigu egunero zenbat gramo azukre kontsumitzen dugun?



Badakigu zer ematen diegun gure umeei jateko? Imajinatu ahal dugu izozki, freskagarri, gozoki barik bizitzea? Drogazaleak gara konturatu gabe? Eta gure gobernuak neurri nahikoak hartzen ditu gure Osasuna babesteko ala industriaren eraginpean dago? Ba al dakigu zer den azukrea? Goazen dena aztertzera.

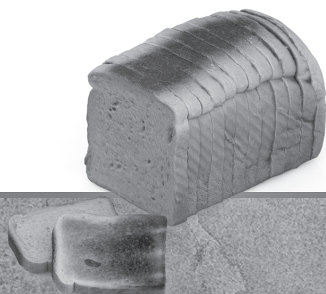
Zer da azukrea?

Azukrea azukre-kanaberatik eta azukre-erremolatxatik eratorritako produktu industriala da eta gure energia-erreserba da. Alejandro Magnoren garaitik erabiltzen dugu, Asiatik ekarri baitzuen.

Zer elikagaitan dago?

Azukrea ia elikagai guztietan dago. Denok dakigu txokolatea, opilak, gozokiak eta azukredun edariak bezalako elikagaiek azukrea daukatela eta ez direla elikagai onak, baina egunero elikagai asko jaten dugu, eta ez dakigu hainbeste azukre daukatela eta saihestu beharko genituzke; esaterako: zerealak, ogia, ketchupa, esne begetala, jogurt deskrematua, urdaiazpiko egosia, kontserbako fruta eta barazkiak, pizza eta haurren poteko elikagaiak eta ahiak.

Ez badugu nahi elikagai-enpresa handiek gu limurtzea, etiketak irakurtzen hasi beharko dugu.







Zer izen ditu?

Kontua da hitz asko erabiltzen direla “azukre” esateko, baina mundu guztiak ez dakit hori. Osagaiaren zerrenda ikusi behar dugu atzemateko, eta ez da erraza, batzuetan ez baita agertzen “azukre” hitza.

Ekoizleek azukrea duten honako izen hauek jartzen dituzte produktuen osagaiak zerrendatzeko orduan:

Dextrosa, fruktosa, fruktosa kristalinoa, glukosa, fruktosa ziropa, arto ziropa, maltosa, agabe nektarra, sakarosa, malta ziropa, azukre kanaberaren zuku lurrundua.

Ingredientes: Fresa, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, espesante (pectina) y acidulante (ácido cítrico). Preparado con 40 g de fruta por 100 g. Contenido total de azúcares 47 g por 100 g.

Nutrición

Valores medios por:	100 g	25 g	%IR
Valor energético	833 kJ 196 kcal	208 kJ 49 kcal	2%
Hidratos de carbono *de los cuales azúcares*	48 g *47 g*	12 g *12 g*	5% 13%
Fibra alimentaria	1 g	<0,5 g	

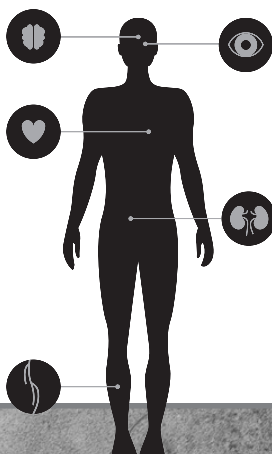
Contiene cantidades insignificantes de grasas, grasas saturadas, proteínas y sal.
IR = Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
Este producto contiene aproximadamente 14 porciones de 25 g.
¡Dieta variada, equilibrada y ejercicio!

Zer eragiten du?

Loditasuna eta gehiegizko pisua eragiten du.
Hortzei txarrantxa eragiten die.
Odolean triglizerido kopurua handitzen du.
Desoreka nutritibo eta metabolikoa sorrarazten du.

Azukreak gai dira gizakion burmuineko sisteman dopaminaren askapen indartsuagoa egiteko. Sistema hauek menpekotasun jarrerak eragiten dituztenak dira, eta mota guztietako drogek azaltzen dituzte. Esate baterako, sakarosak eta glukosak burmuineko sistema opioidean eragin zuzena daukate; fruktosa hartzeak anandamida deituriko kannabinoide endogeneroaren ekoizpen gorakada eragiten du; azukreak, kokainak eta bestelako drogek antieko efektua daukate.

Beste efektu kaltegarri batzuk ere ekartzen dizkigute azukreek: obesitatea, hipertentsio arteriala, 2. motako diabetesa, minbizia, arrisku kardiobaskularra, txantxarrak...



Zenbat hartu behar dugu?

(Osasunaren Munduko Erakundeak (OME-k) dio Europako jendea egunero 100 gr azukre jaten du, hori kantitate handia da.

OMEk gomendatzen du azukre libreen kontsumoa murriztea %5-%10 ahorakin kaloriko izan arte. Hots, pisu arrunteko heldu batentzako, 2000 kaloriako dietan, eguneroko azukre kopuruak 25-50 g edo 6-12 azukre koxkorrekoa izan beharko luke.

Kantitate hori betetzeak oso zaila dirudi gure dietari begira eta azukrea duten jakiak kontuan hartuta; izan ere, mendebaldeko Europako herrialdetan batez besteko eguneroko azukre kontsumoa 100 gramo inguruan dago.



Eta zenbat azukre daukate jaki ezagunenetako batzuek?

Esate baterako, pizza batek ia 4,5 azukre koxkorrak du
2 litrotako Coca-Cola botila 14 azukre koxkorrak
2 moldeko ogi txigortu 1,5
8 Chiquilin galletak, 1 txokolatezko donutsak, %0 koipeko jogurtak 4 azukre koxkor (16g azukre)
Fruta zukuak 9 baino gehiago (37g azukre!)



Ezin dugu gozoa gure bizitzatik kendu, ordezkatu baizik.

Eta zein da azukrearen alternatiba?

Dendetan gozagarri mota asko dago.
Ez da erabat aukera ona, funtsean, gozagarria

hartzen dugunean gure garuna engainatzen saiatzen gara. Keinu goxoa burmuinera heltzen du baina gorputzeko azukre maila ez da igotzen garunak espero lukeen bezala; hala ere, gure gorputzak intsulina gehiago ekoizten du eta, errebotearen ondorioz, pisua irabaztea eragiten du eta
diabetesaren arrisku igotzen da.

Jakina da gizakiek jaiotzetiko zaletasuna daukatela zapore gozoarekiko eta genetikoki programatua gaudela elikagai gozoak lehenesteko. Baina ez dakigu zer interakzio mota duen gorputzarekin.

Alda ezazu azukrea beste produktu naturalen truke; adibidez, eztia, kañako melaza, panela, agabe ziropa...
Etiketa begiratu ahal duzu, han ipintzen du zenbat azukre dauzkan elikagaiak eta ez azukrea bakarrik.

Nahiz eta prentsa txarra daukan, dena ez da txarra:

* Ongitasun sentsazioa ematen du, antsietatea lasaitzen duelako.
* Energia azkarra, sakarosak glukosan transformatzen duelako, eta horrela berehalako erregaia ematen digu.
* Ez da alergenoa.

Horregatik ez dugu guztiz baztertu behar.



Goizeko langabetuen taldea

BILBOKO HIRU BITXIAK

Gure gastronomia ezaguna da oso, plater famatu anitz ditugu eta guztien gustukoak dira. Baina zer esango dugu Bilboko gozokiei buruz? Oso garrantzi handikoak dira, eta gure artean ez dugu ezer ospatzen gozokirik gabe.
Madrilen San Isidroko erroskillak ("listos y tontos") famatuak dira, Unkerako gorbatak eta Tolosako teilak ere denok ezagutzen ditugu; eta ezin gara Astorgatik pasatu hango hostorerik (hojaldrerik) jan gabe. Guk, Athletic-a edukitzeaz gain, Bilbon beste hiru bitxi ditugu: Karolina, gurin opila eta arroz pastela.

Aldizkari honetan lehen azaldu dugu azukreak badituela alde txarrak, baina pozik bizitzeko eta bizitza gozatzeko ezin ditugu alde batera utzi bitxi hauek.

KAROLINA



XIX. mendearen erdian gozogile baten alabari gehien gustatzen zitzaiona merengea zenez, aitak urtebetetze egunerako zerbait berezia egin nahi zion. Hori dela eta, forma bereziko merengea egin zuen eta, umea jatean ez zikintzeko, tartaleta bat jarri zuen azpian, hostorezkoa eta pastel-kremaz beteta. Apaintzeko merengearen gainetik gorringoa eta txokolatea bota zituen. Alabari izugarri gustatu zitzaion, beraz, gozotegian pastela saltzea erabaki zuen aitak. Neskaren izena Karolina zenez, pastelari izen berbera jarri zion.

Bilboko Karolina famatuena dastatu nahi badugu, Don Manuel gozotegira joan beharra dugu, Indautxun. Han egunero 140 Karolina egiten dituzte.

Hain da famatua pastel hau, non 2009. urtean Bilboko inauterietako kartelaren irudia izan zen. Horrez gain, Athletic-a finalera heldu zenean, Karolina gorri eta zuriz jantzi zuten. Horiek adibide batzuk baino ez dira, zeren hainbat ekitalditako irudia izan baita; esate baterako, San Filipo gaixotasunaren kontra borrokatzeko festan, LGBT harrotasunaren egunean, besteak beste.

GURIN OPILA



1813. urtean 2 lehengusu suitzar Bilbora etorri ziren, eta Enparantza Berrian gozotegi bat ireki zuten. Han ezagunak diren opil suitzarrak saltzen hasi ziren, eta arrakastatsuak izan zirenez, gozotegia kafetegi batekin lotzea erabaki zuten. Opil ugari saltzen zituzten eta, leku handiagoa behar zuten eta negozioa geroago Boulevard kafetegia izango zen lekuan ezarri zuten.

Opil suitzar ugari saldu ohi zituztenez gero, errezeta aldatzea pentsatu zuten, eta opilaren barruan gurin krema sartzea ideia ona litzatekeela bururatu zitzaien. Horrela sortu zen gaur egun ezagutzen eta gozatzen dugun gurin opila. Memento hartatik hona pila bat gurin opil jan izan dugu bilbotarrok, baita kanpotik etortzen direnek ere. Algorta eta Areetako Zuricalday gozotegikoak dira famatuenak.

ARROZ PASTELA

Nahiz eta izenean arroz hitza izan, gaur egungo errezetan ez dago arrozik; orduan, nondik dator izena?

Pastel honen sormenari buruz bi teoria daude; ezagunena hauxe da: antzina emakumeek sobera geratzen zen arroz-esnea ez botatzearren, hori erabilita krema bat egiten zuten eta, tartaleta baten barruan, labean egosten zuten. Handik errezeta aldatu zen gaur egungo arroz pastela sortu arte.

Beste teoriak dio gure arroz pastela Filipinetan jaten zen pastel baten bertsioa dela. Aspaldi hara karrera ikastera joaten ziren marineek arroz-irinaz egindako pastelaren errezeta ekarri zuten eta hemen pastela egiten hasi zenean, arroz-irinik ez zutenez, gari irina erabiltzen zuten.

Lehen esan bezala, egun ohikoa da gari irina erabiltzea; hala ere, famatua da Bizkarra gozotegiko pastela, jatorrizko errezeta mantendu nahian, arroz-irina erabiltzen baitute.



Hain da gozoa pastela, ezen zenbait gozotegitan erabiltzen duten Karolinaren azpiko tartaletaren ordez. Hori gertatuz gero, zorte handikoak izango gara, Bilboko bi bitxiz batera gozatu ahal izango dugu eta!

B2ko Elenaren taldea

UDAN EUSKARAN MURGILDU

2019ko udako ikastaroak **Cursos de verano 2019**

TRINKOAK / INTENSIVOS Bilbon edo Etxebarrin

Maila guztiak (C2 izan ezik) / Todos los niveles (excepto C2)

5 ordu egunean, hilabete batez / 5 horas al día durante un mes

EKAINA / JUNIO 3-28	8:30 / 14:00	
UZTAILA / JULIO 1-30	8:30 / 14:00	
ABUZTUA / AGOSTO 1-30	8:30 / 14:00	
IRAILA / SETIEMBRE 2-27	8:30 / 14:00	edo 15:30 / 21:00

Etxebarritarrek 106 € **Ez erroldatuek** / No empadronados/as **245 €**

C2 MAILAKO TRINKOA

IRAILA / SETIEMBRE 2-27 17:00 / 21:00

Etxebarritarrek 106 € **Ez erroldatuek** / No empadronados/as **315 €**

BARNETEGIAK / BARNETEGIS

Arantzazun (Gipuzkoa)

B2 – HABE 2 / C1 – EGA – HABE 3

Bi aste / Dos semanas

8:30-14:00 bazkaria 16:00-19:00

UZTAILA/JULIO 15-27 **ABUZTUA**/AGOSTO [1] 5 - 17 **ABUZTUA**/AGOSTO [2] 19-31

Sindika hotelean, pentsio osoan / pensión completa

Etxebarritarrek 456 € **Ez erroldatuek** / No empadronados/as **590 €**

AUTOIKASKUNTZA BOGA AUTOAPRENDIZAJE UDA

Maila guztiak (C2 izan ezik) / Todos los niveles (excepto C2)

3 hilabetez / durante 3 meses

Online programa + 8 talde-saio + 8 tutoretza (abuztuan eskolarik ez)

Programa online + 8 sesiones de grupo + 8 tutorías (agosto sin clases)

Egun aukera: astearte, asteazken, ostegunetan Opciones diarias: martes, miércoles, jueves

Ordu aukera / Opciones horarias

9:00 – 13:00 eta 16:00 – 20:00

Etxebarritarrek 254 € **Ez erroldatuek** / No empadronados/as **365 €***

***100 € itzultzen dira, orduak betez gero** *Se devuelven 100 € en caso de cumplir las horas

BOGA SOILIK (SIN CLASES)

Online programa 3 hilabetez / Programa online durante 3 meses

Etxebarritarrek **103 €** **Ez erroldatuek** / No empadronados/as **160 €**

euskaltegia@etxebarri.eus **www.etxebarrikoeuskaltegia.com**

94 426 28 02



BILBO

94 416 24 72

bulegoa@ulibarri.eus

